

Страхи детей дошкольного возраста

подготовила педагог-психолог ТД
Ландышева О.Ю.

В каждом возрасте дети чего-то боятся: двухлетние малыши — злую Бабу-Ягу, дошкольники — оставаться одни дома, в начальных классах — принести из школы двойку и не оправдать ожиданий, подростки — публичного осмеяния и непризнания. С одной стороны, всё это кажется закономерным, потому что со временем исчезает. С другой, всегда есть риск, что детские страхи перерастут в патологическую фобию и отрицательно скажутся на психическом развитии. Поэтому так важно понять почему они возникают и что делать родителям, чтобы они прошли бесследно и никак не влияли на будущую жизнь ребёнка.

Для того, чтобы избавить ребёнка от страхов, родителям придётся провести фундаментальную работу как с его устоявшимися паттернами поведения, так и с собственными. Нужно быть готовыми к изменениям межличностных отношений и психологической атмосферы в семье.

Помогут справиться со страхами такие простые действия:

- пожалеть того, кого боится малыш (монстра, чудовища, соседского мальчика-забияку, паука);
- рассказать ему о собственных страхах и убедить в том, что все чего-то боятся — даже взрослые;
- использовать метод символического тотема — купить плюшевую игрушку (волшебное одеяло) и убедить ребёнка в том, что он будет его всегда защищать (что-то вроде ловца снов);
- вырабатывать позитивное мышление, во всём находить положительные моменты;
- устраивать ролевые игры, в которых чудовища всегда проигрывают и оказываются безвредными;
- просить нарисовать монстра, которое его пугает, а потом вместе посмеяться над ним;
- объяснять всё, что происходит вокруг, чтобы не было боязни элементарных звуков дождя по крыше, молнии и грома и т. д.
- В маленьком возрасте все эти приёмы нужно проводить в виде игры.

Что придётся изменить в семье:

- уделять больше времени ребёнку, общаться, разговаривать по душам;
- обеспечить комфортную атмосферу в доме;
- ежедневно обнимать, целовать, брать за руку, сажать на колени;
- говорить о своей любви;
- убедить его в полной защищённости;
- нормализовать внутрисемейные отношения, давшие трещину;
- записать в секцию или кружок по интересам, чтобы некогда было думать о чём-то страшном, но при этом избегать переутомления.

- Так как страхи детей часто сказываются на психосоматике, родителям необходимо снизить неприятные проявления подобного рода. Как можно уменьшить уровень тревожности:
- снизить нагрузки в школе и по дому;
- увеличить дозировку положительных эмоций;
- нормализовать режим дня: есть, спать, учиться, отдыхать, работать — строго по часам;
- обеспечить сбалансированное питание и полноценный сон;
- увеличить количество времени, проведённого на улице, и в обратной пропорции сократить время, которое ребёнок уделяет гаджетам;
- устраивать совместные прогулки, семейные мероприятия, путешествия, поездки в гости;
- приобщать к спорту, увеличить двигательную активность;
- перед сном организовывать успокаивающие ванны на травах.